

第十六屆「蹲點・台灣」與妮豆陣 LOHAS

服務成果報告書



團隊成員：

學生：張莘柔 / 學校：國立臺灣師範大學 / 學系：臺灣語文學系

學生：洪上恩 / 學校：淡江大學 / 學系：資訊傳播學系

服務名稱：與妮豆陣 LOHAS

服務日期與時間：2025 / 8 / 15 - 2025 / 8 / 29，共 15 天

蹲點社區：花蓮縣玉里鎮鐵份文化健康站

目錄

壹、服務進行方式	3
一、前言	3
二、蹲點期間總課表	3
三、文健站課程規劃	4
(一) 有機米布丁 DIY	4
(二) 按一按、鬆一下 (穴位保健)	5
(三) 「捏」出心中的鐵份	6
(四) 成果展	7
四、製作米布丁與販售	8
(一) 活動說明與概述	8
(二) 服務進行步驟	9
五、記錄與側拍部落年祭	9
(一) 活動說明與概述	9
(二) 服務進行步驟	9
貳、服務使用器材與設備及其來源	10
一、課程使用器材及其來源	10
二、記錄使用器材及其來源	10
參、前置準備工作與時間	11
肆、服務過程文字與影音記錄	11
一、課程記錄	11
(一) 有機米布丁 DIY	11
(二) 按一按、鬆一下 (穴位保健)	13
(三) 「捏」出心中的鐵份	16
(四) 成果展	18
二、文健站成果展米布丁販售	19
三、部落年祭記錄	20
(一) 報訊息	20
(二) 年祭第一天	22
(三) 年祭第二天	23

(四) 年祭第三天	26
伍、服務成果：包含效益、影響	29
一、針對課程敘述效益及影響	29
(一) 強化身心健康	29
(二) 增進互助合作	30
(三) 促使經驗交流	30
(四) 鼓勵自我保健	30
(五) 提升自我肯定	30
二、針對部落年祭敘述效益及影響	31
(一) 保存多元文化	31
(二) 促進文化理解	31
三、社群經營成果 (統計至 2025/8/14 - 2025/9/30)	32
(一) Facebook.....	32
(二) Instagram	33
(三) YouTube.....	35
四、媒體報導	36
(一) Peopo 公民新聞報	36
(二) Podcast-青年返鄉 Are you ready?.....	37

壹、服務進行方式

一、前言

根據行前與蹲點據點聯絡人（即雄哥，後皆以此稱呼）之聯繫，確定本次服務方案以文健站為執行地點，對象為平均年齡 67 歲之長輩 14 - 17 位。為使教學內容貼近銀髮族之普遍經驗，考慮以其需求與特點出發，將主題訂為「樂活」（LOHAS, Lifestyles of Health and Sustainability），即涵蓋身心健康及環境保護兩大概念之生活型態，而以「快樂生活」之口號將其帶入文健站。

因此，本團隊提出 5+1 次擬於文健站實施之課程，圍繞樂活之架構展開，分別為「有機米布丁 DIY」、「按一按，鬆一下」、「『捏』出心中的鐵份」、「口腔清潔」、「我們的歌」、「成果展」。而後因文健站課表調整，溝通後達成刪減「口腔清潔」、「我們的歌」課堂之共識，最終共入站施行 3+1 次課程，分別扣合環境保護、身心健康、情感記憶等面向。



二、蹲點期間總課表

更新版	日	一	二	三	四	五	六	
蹲點課表	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15 Day1	8/16 Day2	
早(9:30-10:00)							教會舞蹈練習	
早(10:00-11:30)								
午						台北北投-花蓮玉里		
附註								
	8/17 Day3	8/18 Day4	8/19 Day5	8/20 Day6	8/21 Day7 攝影證	8/22 Day8	8/23 Day9	
早(9:30-10:00)	教會活動 (10:00-12:00)	門諾醫院吞嚥檢測 (居服員帶領)	玉里榮民院 (居服員帶領)	健康操 (居服員帶領)	豐年祭 (報訊息) 8:00路口集合 嗣全-10:00	成果展 (8:00-12:00) 帶腳架	豐年祭-彌撒 (7:30-9:00)帶情人袋	彌撒7:30-9:00
早(10:00-11:30)		外圍	外圍	有機米布丁DIY	製作米布丁			
午				採購	家訪雄哥家	豐年祭跳舞 (19:30)		
晚								
附註								
	8/24 Day10	8/25 Day11	8/26 Day12	8/27 Day13	8/28 Day41	8/29 Day15	8/30	
早(9:30-10:00)	豐年祭	健康操 (居服員帶領)	健康操 (居服員帶領)	健康操 (居服員帶領)	健康操 (居服員帶領)	健康操 (居服員帶領)		
早(10:00-11:30)		開門	外圍	按一按、鬆一下(穴位保健)	「捏」出心中的鐵份	小蜜蜂(10:00-11:00)		
午						成果展 (11:00-11:40)		
晚						花蓮玉里-台北北投 16:31-19:55 自強427		
附註			記憶地圖A4給雄哥		中午成果展流程表			

三、文健站課程規劃

(一) 有機米布丁 DIY

1. 課程目的與概述

鎖定「樂活」框架下之「環境保護」分支，選定以「有機」作為課堂核心思想，期能藉由推導引入不止於自我中心之關懷視角。於人類生活中扮演關鍵角色的環境，兩者關係亦不可分，故同為需投入關注之議題。

為使課程兼具深度及廣度，計畫於前半部分進行「有機」、「有機農業」概念之說明與闡釋，並融入易掌握之舉例幫助理解，復以「務農經驗分享」環節促進思考與對話，並以此為第一部分課堂之收尾。

後以有機米布丁 DIY 開啟後半部分課堂，簡單介紹食材、作法與注意事項後即開始以組為單位著手製作。DIY 可有效增添課程之趣味與互動性，而分組之用意則有互助合作之考量，亦透過需換手操作之指令提升個人之參與率。

2. 服務進行步驟

- (1) 團隊與「蹲點·台灣」概述
- (2) 回顧去年及展望今年
- (3) 說明本次教學框架「樂活」
- (4) 展開關於「有機農業」之互動問答
- (5) 解釋有機農業之執行並搭配實例闡釋
- (6) 務農經驗分享 QA
- (7) 休息 10 分鐘
- (8) 介紹稍後需用之食材、作法、注意事項
- (9) 試吃另一種口感之米布丁（昨日預先製作）
- (10) 開始米布丁 DIY
- (11) 簡介各地之米布丁版本及課堂總結收尾

※課堂中秉持使用淺顯語言、簡報圖多字少及連結共同經驗之思維進行

3. 簡報呈現

<https://www.canva.com/design/DAGvnRIhoVg>



（二）按一按、鬆一下（穴位保健）

1. 課程目的與概述

透過簡報與圖片教學，讓長輩了解艾草的功效，並認識常見穴位位置與作用。課程中將帶領大家實際體驗穴位按壓，促進血液循環，達到紓壓保健的效果，實踐「樂活」理念中追求健康與身心平衡的核心精神。

此外，活動中還加入艾草棒 DIY 製作，讓長輩親手操作，完成後可帶回家作為日常按摩小物，持續在家中使用，進一步提升自我保健的習慣與能力。

2. 服務進行步驟

- （1）介紹艾草功效
- （2）介紹及按摩穴道（曲池穴、合谷穴、內關穴、足三里、三陰交穴、風池穴）
- （3）艾草棒 DIY 製作
- （4）搭配歌曲〈小蜜蜂〉、〈三月裡的小雨〉進行穴位總複習
- （5）與作品合影留念

3. 簡報呈現

<https://www.canva.com/design/DAGvkVh2YJs>



(三)「捏」出心中的鐵份

1. 課程目的與概述

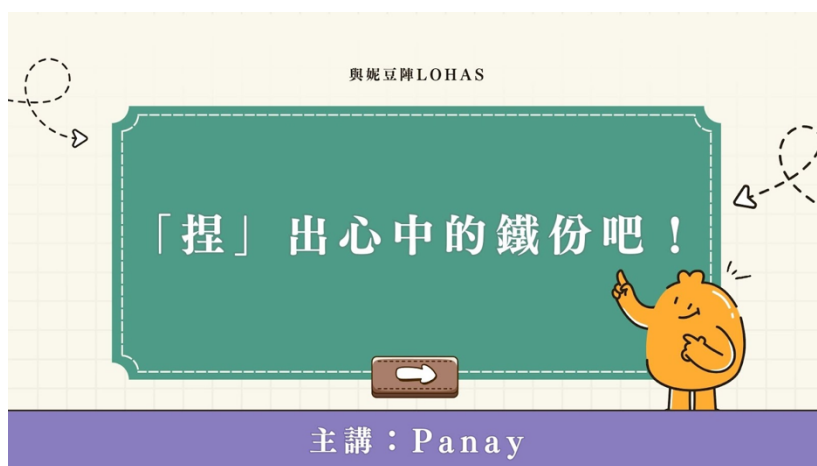
透過介紹原住民文化中「情人袋」的意涵，並搭配簡報與示意作品，引導長輩喚起對自身記憶中鐵份文化的連結與回憶。課程中將帶領大家將文化特色融入紙黏土創作，在捏塑過程中不僅鍛鍊手部肌肉、促進手部靈活度，也能激發創意，完成具有個人故事與文化意涵的作品。

2. 服務進行步驟

- (1) 說明及介紹不同部落之情人袋特色
- (2) 「情人袋」黏土教學
- (3) 「鐵份小子」黏土教學
- (4) 與作品合影留念

3. 簡報呈現

<https://www.canva.com/design/DAGwmYkZPU0/>



(四) 成果展

1. 課程目的與概述

為將實際於文健站執行之三次課程進行統整收束，同時亦對文健站各位之投入與支持表達深深感謝，最終利用外部團體授課結束至午餐前約 40 分鐘之時間舉行成果展，包括回顧片欣賞、感謝狀頒發與全體大合照等三大環節。

此次成果展秉持「天下無不散的筵席，不留遺憾的說再見」之理念設計，而首先播放回顧片。其以順序手法敘事，將「有機米布丁 DIY」、「按一按，鬆一下」及「『捏』出心中的鐵份」之課程紀錄剪輯為短影音格式，回溯記憶同時亦看見當時不曾留意的自我或他人身影。

復以頒獎典禮銜接，採分組方式進行。藉由如「演場會氣氛組」、「眼裡只有創作組」等小組名稱，傳達對領獎人課堂參與之觀察與肯定，同樣包括對文健站照服員及雄哥、小蘭姐夫妻二人之感佩。終以珍重之語及全體合照作結，正式為此行劃下句點。

2. 服務進行步驟

(1) 成果展開場

- (2) 邀情雄哥致詞
- (3) 回顧影片欣賞
- (4) 分組頒發感謝狀並合影
- (5) 以分享部落見聞與感謝各位支持作結
- (6) 全體大合照

3. 簡報呈現

<https://www.canva.com/design/DAGxaRSgpog>



四、製作米布丁與販售

(一) 活動說明與概述

經與雄哥第三次之線上會議，執行清單新增於年祭期間販售米布丁之計畫。由於安排有「有機米布丁DIY」課程，加之年祭將有返鄉族人及外地遊客到來，人流量相比平時可觀不少，故提出此想法。

製作過程中關於材料、器具等需求，將有文健站提供支援，包括而不限於空間、設備、食材、容器等，因此擺攤之收益亦於結束後，全數交由文健站統籌運用。

最終於年祭之首尾兩日，於文健站前之空地架設攤位。共計營業約六小時，收獲訂單約十餘筆。

（二）服務進行步驟

1. 製作五種口味的米布丁
2. 設計攤位海報與布局
3. 於社群平台張貼販售訊息吸引人流
4. 攬客、介紹與銷售
5. 場復與收攤

五、記錄與側拍部落年祭

（一）活動說明與概述

2025/8/22 - 2025/8/24 為鐵份部落一年一度的部落年祭，我們於前期討論需協助事項時，雄哥特別提出，希望我們為部落年祭留下相片與影像紀錄。於是，我們便側拍了整個流程，從年祭前一天的報訊息，直至最後一天的送靈。

在正式進行拍攝前，我們有先與部落青年會會長取得攝影證，再進到祭圈內拍攝，以不干擾祭典進行為拍攝第一原則。於記錄結束後，我們將所有影像按照相片、影片分類整理，並以日為單位上傳至部落提供的共同雲端硬碟，供族人留存及使用。

（二）服務進行步驟

1. 前期討論需跟拍之活動
2. 確認跟拍時間、地點
3. 向青年會會長取得攝影證
4. 拍照、錄影記錄畫面
5. 整理檔案並上傳至雲端

貳、服務使用器材與設備及其來源

一、課程使用器材及其來源

使用器材	使用場景	來源
麥克風	全部	文健站
電腦	全部	文健站
米布丁食材（米、豆漿、黑糖、咖啡、巧克力）	「有機米布丁 DIY」課程、米布丁販售	文健站
料理工具（電火鍋、勺子）	「有機米布丁 DIY」課程、米布丁販售	文健站
延長線	「有機米布丁 DIY」課程、米布丁販售	文健站
十穀粉	「有機米布丁 DIY」課程、米布丁販售	自備
蜂蜜	「有機米布丁 DIY」課程	自備
米布丁相關容器（布丁杯、上蓋、小湯匙）	米布丁販售	文健站
米布丁攤位布置（海報、彩色筆、白紙、膠帶、桌子、桌布、椅子）	米布丁販售	文健站
感謝狀用紙	成果展	文健站
印表機	成果展	文健站、儲蓄所
艾草棒材料	「按一按，鬆一下」課程	自備
輕黏土材料	「『捏』出心中的鐵份」課程	自備

二、記錄使用器材及其來源

使用器材	來源
SAMSUNG Galaxy Z Fold 5	張莘柔
ASUS ExpertBook B7 Flip	張莘柔
MacBook Pro 13	洪上恩
iphone 13	洪上恩
Canon R10	洪上恩

參、前置準備工作與時間

	5/5 - 5/14	5/15 - 5/24	5/25 - 6/3	6/4 - 6/13	6/14 - 6/23	6/24 - 7/3	7/4 - 7/13	7/14 - 7/23	7/24 - 8/2	8/3 - 8/12	8/13 - 8/22	8/23 - 8/29	工作 期間
確定服務與記錄主題													5/5 - 7/10
一階與二階行前訓練													5/24 - 5/25 、 6/23 - 6/25
據點聯絡+完善方案													6/1 - 8/14
社區方案企劃輔導													6/9
社群介面設計													8/2 - 8/13
感謝狀製作													8/12
艾草棒試做													8/10
米布丁試做													8/10 - 8/14
授課簡報製作													8/10 - 8/29

肆、服務過程文字與影音記錄

一、課程記錄

(一) 有機米布丁 DIY

■ 當一回早起的鳥

來到講課的第一站，既興奮又期待，還帶有一點點的緊張。準備好簡報、食材與器具之後，總覺得可以再做些什麼，於是寫起了逐字稿，圖個心安。比起往常更早到文健站的好處，就是可以看到更多長輩間的有趣互動。八點多到的文健站，長輩正陸陸續續在來的路上。教室內空蕩蕩的，只有三四個人已在座位上，與左鄰右舍熱火朝天的聊著。

其中兩個阿嬤，聊著聊著就從一旁拿出了跳棋。看來是昨天就約定好，今天來一決雌雄的，旁邊還有個阿嬤加入觀戰，米妮也看得津津有味。後來也許是碰巧對到眼，米妮與另外一位阿嬤交談起來，聽她分享著家中事，心底的小焦慮也一點一滴消散了。

在進入 10:00 的正課之前，文健站固定安排有居服員帶領跳操，曲庫中不乏充滿律動性的歌曲，風格從懷舊的〈榕樹下〉，到流行的〈日不落〉都有，相當多元。音樂一下，長者們隨即舞動起四肢，整個教室洋溢著青春活力。

■ 懇請支持米布丁

運動後，居服員為每人發下一小塊餅乾以補充能量。待眾人嚥下最後一口，有機米布丁 DIY 課堂正式宣告開始。以自我介紹開頭，概述了蹲點的活動、我們的規劃等，直至切入課程主軸——樂活。而今日主題延伸自樂活下的環保概念，選擇以「有機」作為中心，再串聯至有機米布丁 DIY，並以此收尾。

一站上台，不知為何語速還是會不自覺加快。所幸文健站多數長輩們的華語程度良好，如上次許治療師所言，更靠山的部落文健站中，甚至還會有專門的翻譯。

結束講述部分，來到壓軸的米布丁製作。經過調查，長輩如預期般，對於這道甜點十分陌生，因此接受度也較讓人有些擔心。不過在品嚐了兩種口感的米布丁後，大家都相當捧場地給予肯定，從表情上看來，應該還是可以的，吧？真誠希望米布丁在阿公阿嬤們心裡，留下的是好印象。雖然沒有吃過外面賣的米布丁，但是經過多次試驗，個人感受最終調配的比例還是不錯吃的。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17223>





（二）按一按、鬆一下（穴位保健）

■ 歹勢，見笑啦

一日之計在於晨，與妮豆陣小隊今日上午的時光，依舊在文健站度過。今天的健康操時間不同於以往，我們這幾天雖然也會跟隨著節奏搖擺，不過都是與長輩們同坐在台下，跟著台上的阿菊姐手舞足蹈。

與面前律動感十足的阿菊姐相比，我們兩個更像努力馴服著四肢的新手人類。眼見剩餘的蹲點時光已進入倒數，感覺現在不多留下些什麼，日後留下的就是遺憾。因此兩個技不如人的超級小白，就這麼一蹦一跳的上去與阿菊姐站成一排，開始了僵硬掉拍的表演。

重播了好幾次我們當時復健般的舞姿，不禁感嘆與身旁的阿菊姐簡直是天差地別。也發現這健康操相當考驗記憶力，一首舞曲下來阿菊姐是游刃有餘，而旁邊的兩雙眼睛儘管已目光不離阿菊姐，舞姿仍是離離落落(li-li-lak-lak)，忍著忍著終究還是笑場了。



■ 深藏不露的阿公阿嬤們

這應該也算是為今日授課做了個十足的暖身了，經過這麼一舞，我們本日的紅豆講師看來也輕鬆了不少。健康操結束後，照服員發下了小點心給長輩補充能量，今日份補給是棒棒冰。眼看大家吃的差不多了，今天的穴位保健課堂也就正式開始。

課程一開始先由艾草的功效切入，連結到的是稍後會著手製作的艾草按摩棒。接著便介紹了幾個像是曲池穴、合谷穴等可用於日常保健的穴道，包括位置與功效，並帶領阿公阿嬤上手按壓。在一次次的讀秒聲中，眼前上演的是一群人心心二用的畫面，邊吸著棒棒冰邊按摩穴道，看上去有些滑稽。

由於長輩們先前已有過艾草棒 DIY 的經驗，過程中基本沒有遇到太大困難，除了一些因為身體狀況的緣故，本就較固定需要協助的長輩。反倒是幾個動手能力極強的阿嬤，不是進度飛快，就是成品極佳，讓我們驚艷萬分。甚至不等我們支援，左鄰右舍都已互幫互助了起來。

看著我們的樣品與長輩的作品，真的是自愧不如。對比著手中橢圓狀，用布包裹著的艾草包，幾位心靈手巧的長輩就是有辦法成就出一個飽滿的圓。這真把我們佩服的五體投地了，原先已準備好解釋因艾草包形狀關係，較難包成完美球體的說辭，現如今也是被狠狠的打臉。秉持著共學共好的精神，我們也不恥下問，趕緊向長輩們好好請教一番。



■ 就是這麼 freestyle

原來關於課時是否足夠的顧慮，瞬間變成了後面多出的時間該如何填滿。待所有人手裡皆握著已完成的艾草棒，再來便是以艾草棒實際捶打前面提到的穴位，如此往復幾輪的循環，也以此銜接到最後的搭配音樂一起活動活動筋骨。表定的曲目原本只有〈小蜜蜂〉，不過勤做工完後發現，放飯時光雖已在前方，但眼下到前方還是有著一段做工的距離。

自從第三天在彌撒後的表演上聽到〈三月裡的小雨〉，紅豆講師這幾日可謂是被瘋狂洗腦，晚上的房間裡不時就會響起天籟之聲。不出意外的，課堂比預想還要早結束的局面還是出現了。在這決定成敗的緊要關頭，靈光乍現的紅豆講師打開了 YouTube，在一陣鍵盤敲打聲後，自喇叭傳出的又是熟悉的淅瀝瀝瀝瀝瀝。

沒有事前再熟悉一次的下場，就是頻頻進錯拍。比預想還久很久的前奏，當時的體感像是有半輩子那麼的長，只能邊思考著下一個要做的動作，邊等著第一句歌詞的到來，玩的就是 freestyle 和心跳。

可這對應變能力 100 分的領跳來說根本不成問題，況且文健站的長輩們簡直

是捧場冠軍，氣氛這塊完全不用擔心。領導有方的紅豆、琅琅上口的音樂，再加上一呼百應的阿公阿嬤們，眾人就這麼一路歡樂到用餐的前一刻，為今日的課程劃下一個完美的句點。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17369>



(三)「捏」出心中的鐵份

■ 鐵份小子身世大揭祕

選擇鐵份小子與情人袋的原因，是因為他們與鐵份的密切關聯。情人袋不必多說，是阿美族文化中的一個重要元素。至於鐵份小子是什麼，就要請各位看官移步我們的 [FB](#) 與 [IG](#) 帳號，頭貼正中央那位戴著斗笠、笑容可掬的生物，即為鐵份小子本人。

鐵份小子這個名字沒有什麼講究，不過是隨口一喊後的約定俗成，漫不經心與靈光乍現也是這樣一線之隔的。至於鐵份小子身世倒可以聊聊，鐵份部落的族語名為 Afih，是米糠之意。有一說是這與部落居民自四面八方而來，終於鐵份塵埃落定的歷史，與其如米糠般隨風起落的象徵有關。

因而鐵份小子的形象，我們選擇以「米」來呈現。有趣的是，鐵份小子創作者的族語名，也正好與米有關，也就是我們的 Panay，緣分果真妙不可言呀。



■ 住在回憶裡的文健站

回到今日依舊歡快無比的文健站，雖然紙黏土版的情人袋與鐵份小子，我們這邊皆有提供圖片與樣品的參考，但這本質上是個讓大家盡情釋放超能力的時刻，每件作品也是各有千秋。情人袋有還原度高得驚人的、用色上五彩繽紛的。而鐵份小子，則有熱心的阿嬤加上了鼻子、耳朵的構造，讓鐵份小子與人類的差距又縮小了些。

很喜歡這種大家一起創作時的氛圍，自在的交流與不時傳來的歡聲笑語，讓人至今回想起還是滿面春風。日後回憶起這段蹲點的日子，在文健站的時光毫無疑問的，會是承載著我們許多美好點滴的所在。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17379>





（四）成果展

■ 成果展二三事

接下來到午餐前的時間，則是我們這段旅程的收尾——成果展，在開啟簡報時還因為不明的技術問題延誤了好幾分鐘。現在說的有多麼雲淡風輕，當時就有多麼的手足無措，雖然到現在還是不知道那時的問題究竟出在哪裡。但總之後來是順利開場了，為了不過多占用不久後的午餐時間，全程也許是以 1.5 倍速向前推進著。

首先請雄哥簡短的為成果展致詞後，便播放了約三分鐘左右的回顧片。昨晚在剪輯影片時，雖然時長僅有短短的約三分鐘，但看著畫面中長輩們逗趣的互動，某位抱著電腦在床上編輯的人笑到不能自己。儘管已經非常盡力的在憋住笑意，但整個人還是止不住的顫抖，還得時不時確認一旁睡得香甜的睡美人有無被驚醒。

無論是剪片當下或是觀看之時，我們在這說長不長，說短也不短的十五天中所經歷過的種種，像是跑馬燈般一幕幕浮現在眼前。是真的要離開鐵份，要回去台北(開學)了，要說這是個什麼心情，大概還是跟出發時一樣的五味雜陳吧，但具體是哪五味也說不明白，只知道來與回五味是不同的五味。

為了感謝文健站的大家對我們這兩週的照顧與支持，我們選擇以感謝狀表達感謝之情，也是希望這十五天的記憶可以用一個具象的東西作為載體，尤其文健站在我們的蹲點之行占有的地位很不一般。



■ 全自動人聲版頒獎樂

我們以這幾日與長輩交往過程中的觀察為靈感，分成了「演唱會氣氛組」、「笑容無敵迷人組」、「隨口攜帶謝謝組」與「眼裡只有創作組」四大組，一一唱名同學們領取感謝狀與合影留念，唯一的小遺憾就是有位阿嬤今日缺席，很可惜沒辦法當面向阿嬤表示我們的心意。

而我們在文健站，乃至於在部落的這些日子可以順利的進行一手服務與記錄，也離不開「文健站好朋友」的照服員阿菊姐與純美姐，以及「部落大家長」雄哥與小蘭姐的指導與協助，因此也特別將合影印成拍立得供其留念。

完整日誌：<https://youth.cht.org.tw/diary/17392>



二、文健站成果展米布丁販售

■ Day 8

用過餐的午後，米布丁攤位累積了零星的幾單生意。眼看人流量逐漸減少，我們決定打烊收攤，專心整理準備發文的素材。

完整日誌：<https://youth.cht.org.tw/diary/17268>



Day 10

在夜晚的送靈祭典中，一年一度的豐年祭劃下了句點。重新擺起米布丁攤位的我們，明顯感受到人潮已少了大半。斜前方的炸物攤還啟動了嗅覺刺激，吸引聞香而去的人們，分明是欺負無法遠程散發魅力的米布丁。(開玩笑的，炸物攤的小老闆弟弟還有來給我們捧場，感恩的心)

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17283>



三、部落年祭記錄

(一) 報訊息

報訊息跟拍，check！

轉眼來到豐年祭前一天，今天的一項重要活動是「報訊息」。在與雄哥的第三次行前聯絡時，這三個字第一次進入到我們的視野之中。經查詢，報訊息如字面意義那般直觀，是向部落族人宣告豐年祭的即將到來，也邀請各界可前來一同共襄盛舉，見證這場阿美族人用以感謝祖靈庇佑的年度祭儀。

原以為報訊息是在距離部落不遠處進行的我們，打算以步行方式「腳踏實地」感受這段路程。得知地點是在六公里外的玉里鎮公所後，兩人準備借雄哥家的機車一用，以方便往來住處與鎮公所。不過後來在阿菊姐的引見下，我們認識了古道熱腸的全哥，一位退休後回到部落的大哥。在阿菊姐的協助下，全哥阿莎力的表示可以捎我們一程，最後約定在當日 8:00 於十字路口集合出發。

全哥車上的乘客除了我們，還有幾位部落青女，沿途總是有說有笑。而其餘的報訊息成員，則搭乘另外幾台廂型車前往。愈接近市區，街道上愈發車水馬龍，還有幾個民眾上前了解，如此大陣仗聚集於鎮公所停車場的原由。



■ 舞得漂亮，唱得響亮

待報訊息人馬陸續集結完畢，眾人留下數張合影後，這支由青年男女組成的縱隊，邁出了向鎮公所前進的步伐。約莫五分鐘的路途，歌唱、腳步、鈴鐺等聲響交織在一起，身著傳統服飾的族人，踩著輕快的步子，在有序的節奏中抵達了定點。

此時舞動的身影尚未停歇，隊形也開始有所變換。在停止歌舞前，男女最終保持在前後各一排的站位。鎮公所前，一列官員排排站著，包含鎮長、原民課、民政課、財政課等代表。頭目也在一旁，於簡短致詞中介紹報訊息的同時，也勉勵了青年男女一番，要舞得漂亮，唱得響亮。

在鎮長也結束了談話，尤其針對部落尚無聚會場所一事表態將持續努力後，報訊息隊伍再次動了起來。不同的是，這次還有前述官員們加入了舞蹈行列，圍成了圓轉了好幾個圈。

報訊息的最後，以雙方互相贈禮劃下了圓滿的句點。再次坐上全哥回程的車，回想起來到鐵份恰好一週的我們，已經參加了不少部落的活動，並且許多都是我們的初體驗，之後可能也很難再有機會如此完整的參與其中。當然在此過程中，

少不了許多人的支持與協助，讓我們可以沒有太多後顧之憂，能夠順利執行目前預想的服務與記錄內容。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17263>



（二）年祭第一天

■ 限時快閃返鄉？

看著神采奕奕的長者們，與左鄰右舍談笑風生的模樣，撲面而來的朝氣蓬勃絲毫不比青年們遜色。儘管部落面臨著的青壯年人口外移的事實，年齡斷層問題也常讓雄哥打趣的說，只有在豐年祭這種時候，才有許多平時在外生活的年輕人回來，限時快閃返鄉。否則平常時候的部落，街道上除了貓貓狗狗的蹤跡，就是六歲以下與六十歲以上居民的專屬天地。

不過就心態而言，這些長輩們給人的感覺就像是曾經的青年也迎來了他們的年邁，在歲月的洗禮下，那顆年輕的心依舊跳動著，不過是被包覆在老年人的軀殼之中。年齡的大小並不意味著好與壞，更多可能代表肩負著相異的責任。盼著家園好的心意、守護美好的期許是相通的，只是做法也許不盡相同。

■ 理解，從願意了解開始

回到會場，取得豐年祭攝影證的我們，擁有進入祭圈內拍攝的權利。這讓我們與前幾日，多由背後捕捉到族人歌舞的身影大有不同。在祭圈內的取景，使鏡頭得以作為中介，接收由面部神態與四肢表現所傳達出的情緒。透過圖像與影像的分享，能讓更多人看見部落、認識文化，無關身分，不問族群。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17268>



（三）年祭第二天

萬人空巷的豐年祭

■ 教堂內彌撒，教堂外殺豬

豐年祭進度列加載至三分之二，部落年輕人陸續返鄉的同時，慕名而來的遊客數也在今日達到高峰。在部落待了九天的我們，習慣了部落平時三三兩兩的人群，親眼所見像今天這樣龐大的人流，還是第一次。通往會場的道路被擠得水洩不通，「萬人空巷」一詞此刻在我們眼前得到了具象化。

豐年祭的第二天早晨，我們再次踏進教堂。寫在左前方白板上的字，從「聖母升天節」變成了「常年期二十一主日豐年祭」。不同的名義，同樣的心意，除了感謝過去的賜予，也祈求來年的順遂。與前次不同的是，我們這次不僅作為在一旁側拍的記錄者，還在教友邀請下，接受了神父祝福。

天主堂內進行彌撒的同時，外頭還有男性忙碌的身影。手起刀落的青年們正殺著豬，現場充斥著砧板上的剁肉聲、鍋勺間的撞擊聲，當然還有此起彼落的交談聲。有人磨著刀，有人煮著湯，有人切著肉，大家都有序的處理著手邊工作。

稍後午餐的分食，用的就是此時料理著的豬肉。各鄰依序把家中的鍋子排排放在地上，等待青年將豬肉分配至每口鍋中。鍋子上有著奇異筆寫成的名字，也有人拿著家戶名單仔細核對著，確保不落下任何人。



■ 我要全部！

16:30，我們出現在阿菊姐家門前。應該是在兩天前的週四，阿菊姐就向我們發出了今日的晚餐邀約。這一頓是預定的辦桌菜，不只阿菊姐，還有許多戶也叫了一樣的菜色，送菜的小貨車在巷道中穿梭著。一桌九道菜的山珍海味，用了四張千鈔搞定，我們不禁感嘆這在台北絕跡的物價。

開動之前，阿菊姐還特別跟我們介紹了一樣菜——藤心排骨湯。雖說藤心是部落特色野菜，但擔心我們吃不慣的阿菊姐，只先替我們先各盛了一點尝尝味道。好險只有一點，因為兩個吃不了苦的人，在感受到口中漸蔓延開的苦味後，紛紛舉起投降的白旗。

■ 夜幕下的燈火通明

按照流程表，眾人將於傍晚時分集結完畢，準備自路口進場。吃飽喝足的我們算好了時間，也向人潮聚集處走去。通往會場的路上，平常除卻小貓小狗的蹤影，就是偶爾三五成群信步的居民。因此，當見到擠滿了整條街的人山人海，第一眼是驚訝的，與前幾天的景象截然不同。

伴隨嘹亮歌舞聲的，還有震耳欲聾的煙火聲，青年男女的縱隊逐漸向會場前進，一台台被舉起的手機也隨之動了起來。當夜幕完全降臨，場內的燈火通明與場外的一片漆黑形成強烈對比，沸騰的人聲劃破了本該靜謐的夜。晚上除有宴客，還有一路至子時才結束的宴靈、娛靈及情人之夜。

跟拍了好幾天，許多鏡頭內出現的面孔，雖稱不上瞭如指掌，但也是略知一二。今天的舞蹈隊形中，出現了幾幅陌生的外國臉孔，格外引人注目。小蘭姐說他們是豐年祭的常客了，這幾天已經一路從附近的部落，跳來到了鐵份。



■ 真情流露，豐年之夜

族人們盡情的載歌載舞，越夜越美麗。豐年「祭」，祭祀是核心，用力歌舞的背後，是靠近祖靈、感恩祈福、守護價值。因為理解豐年祭的內涵，因而流露出的歡喜是發自內心。

情人之夜是今晚的重頭戲。每當有女孩被拉著來到男孩身旁，周圍的親朋好友立馬起鬨聲不斷，空氣中似乎多了些看不見的流動情愫。同樣情節在圍圈的好

多角一再上演著，只能眼巴巴看著他人成雙成對的我們，再也沒有待下去的理由。畢竟司儀一開始就開門見山的說了，非其族類，不得參與。

開玩笑的，其實小蘭姐也有邀請我們可以一起下場跳舞。但兩個四肢馴服未完全的人類，害怕破壞本該正常前進的節奏，非常有自知之明的待在一旁記錄。最後的最後，兩人邁出了腳步回程，結束豐年祭的第二天，伴著窗外的歌聲與吉他聲悄悄進入夢鄉。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17277>



（四）年祭第三天

豐年祭倒數中

■ 用祈福打開早晨

很快來到豐年祭尾聲。今日第一站行程，是記錄由婦女帶領著青女，走訪每家每戶的祈福活動。祈福隊伍由頭目家出發，討論過後，我們決定將腳架架在家門前，就地等待祈福大隊的到來。趁著這段空檔，小蘭姐從冷凍庫拿出了棒棒冰，雄哥則是搞定了紅包，邊聊著天邊等著婦女與青女抵達。

隨著歌聲、鈴聲、敲擊聲逐漸清晰，祈福團已到達隔壁。想要先睹為快的人首先跑了過去，伸出了一顆好奇的腦袋瓜一探究竟。一樣嘹亮的歌聲、一樣多變的隊形，讓所有人都沉浸在歡快的氛圍中，忍不住隨之搖擺起來。完成一個家戶的祈福後，這家會在門口準備一些小點心供享用，比如我們隔壁提供的是沙其瑪和飲料。

當輪到為雄哥及小蘭姐家祈福時，興奮的小蘭姐也加入了歌舞行列中。接著我們又跟拍了周圍幾家的祈福，眼見祈福的拍攝差不多了，我們掏出手機查看今日的時程表。這應該是我們這幾天，除了開啟拍照或攝影模式外，重複率也榜上

有名的動作了。



■ 下一站，捕魚

當女生們挨家挨戶進行著祈福時，男青年們也同時在河邊如火如荼的捕著魚。詢問了捕魚的所在地後，兩位包緊緊的阿婆與一輛機車向著目的地前進。上演了幾番迷途記後，才終於得其門而入，找到通往捕魚位置的不起眼小路。

由路面下到河邊的石子路，好在有一位熱心腸的哥哥及時伸出援手。他為我們引導腳下的路，也將我們領到眾人面前，由另一位大哥介紹我們給大家認識。小河邊，許多人隨意坐在稍為大顆一些的石頭上。而面前站著的，有正在教學及學習如何撒網捕魚的人，不遠處則有人生著準備煮魚的火。交談聲此起彼落，好不熱鬧。

認真向學的男青年們，在幾位前輩的悉心指導下，躍躍欲試著將手中的漁網撒出。在一旁的我們，多次聽到成功的關鍵字是「梳頭髮」，但看起來實在不太容易。撒出的網更多在落水後皺成一團，像頭髮上沒梳開的結。雖然有人打趣的說這大概也能抓到兩三隻魚，但不藏私的要領提點仍在繼續。當出現了一次完美的撒網，該有掌聲處一點都不吝嗇。

再後來，便是分工合作料理魚的環節。有人處理內臟、有人刮魚鱗、有人抹鹽，如流水線般的作業有條不紊的工作著，當然也是經歷了一些些些的整合，比如內臟與魚鱗沒有處理乾淨、抹鹽沒有先將魚強制下線，導致滿身是鹽的魚還在瘋狂抽動等，數落中帶著些搞笑。



■ 錯過了小蘭姐的冠軍杯

接收到太陽公公提示收工的訊號，我們與將持續捕魚至午後的大夥先行告別。至市區補貨糧食，稍作休息後的我們，轉移陣地到了會場。可惜的是，我們錯過了女性論功行賞的冠軍杯儀式。尤其還是小蘭姐的榮耀時刻，且雄哥舉著的手機不知怎的，只錄到了短短幾秒。但有趕上的是末杯冠軍杯，在頭目一一細數功績後，手中獎盃造型的杯子會交付給有功者，再由其飲盡杯中酒。

正午時分，我們與會場裡的部落女性們共進午餐。除了自備的米飯，還有才煮好的兩鍋湯，分別是魚湯與菜湯。正當大快朵頤之時，一雙舉著的筷子出現在兩人中間，筷子上夾著一塊黑黑小小，看起來像肉的東西。再湊近一看，發現了兩根觸角樣的構造。在那雙筷子送入紅豆口中之前，我們得到了關於那塊肉的來歷——蝸牛，而紅豆表示是還不錯吃的，只是要一口吃掉別咬一半。

飯後，大會廣播著服務台發放凍凍果的消息。炎炎夏日來一根清涼消暑的冰，更別提金黃色的芒果口味看著多讓人垂涎欲滴。三兩下就將這純芒果製成的冰，獻祭給屬於甜點的胃後，我們決定返家歇息片刻，下午再來看青年搶旗。

■ 蛇行衝線的搶旗

搶旗的起跑線在會場外的路口，也是早早就聚集了大票人，有族人，有遊客，還有對自家兒子奪旗胸有成竹的喊聲迴盪著。起跑口令一下，男青年們埋頭就是一陣衝刺，逐漸沒入道路的盡頭。大約七分鐘後，成群的小小人影重回到觀眾視野之中，部落的紅旗飄揚在風中。

只要暫停鍵按的夠快，就沒人知道旗幟在下一秒上演了一段出走秀。重新上桿後，隊伍再次浩浩蕩蕩的前進。說時遲，那時快，為首的青年倏地加起了速，一下拉開與旁人的距離，衝線前還保持在蛇行姿勢。迎面而來還有拿著文旦、扛著香蕉的青年們，惹的群眾是哄堂大笑。

在夜晚的送靈祭典中，一年一度的豐年祭劃下了句點。重新擺起米布丁攤位的我們，明顯感受到人潮已少了大半。斜前方的炸物攤還啟動了嗅覺刺激，吸引聞香而去的人們，分明是欺負無法遠程散發魅力的米布丁。(開玩笑的，炸物攤的小老闆弟弟還有來給我們捧場，感恩的心)

大部分回來看看的族人已踏上歸途，又回到多數時候生活的地方。這幾天常聽雄哥對比著平時與年祭時的部落，「嫁」來阿美族三十年的他已是司空見慣，我們也細細品味著這些體悟。話語間，我們彷彿被帶到一個高處，能看見的部落面貌遠超我們這十天的見聞。此時，腦中閃過了楊力州導演在培力工作坊的提點，鎖定裂縫的鏡頭敘事，比起顯而易見的風景來得更有關注價值。

完整日誌：<https://youth.chtf.org.tw/diary/17283>



伍、服務成果：包含效益、影響

一、針對課程敘述效益及影響

(一) 強化身心健康

本次服務方案規劃有 5+1 次課堂(含成果展)，而實際執行 3+1 堂，共計約五小時。其中融入許多互動與手作成分，如「有機米布丁 DIY」與「按一按、鬆一下」(穴位保健)、「『捏』出心中的鐵份」課程中分別包含完整的米布丁、艾草棒與紙黏土 DIY。

而結合互動體驗的思維，則體現於如「有機米布丁 DIY」前半堂課中所安排的依據線索推理、實作經驗分享等部分中。而以上參與與回應，需發揮認知及操作能力，故對於刺激頭腦與四肢的對應功能有所助益。

（二）增進互助合作

本次課程中存在不少需藉由團隊協作，以更好達成階段性任務的目標。如「有機米布丁 DIY」課堂中的攪拌動作，因須於加熱過程中不停翻攪以避免焦糊，而有輪流上手的必要。

又如「按一按、鬆一下」（穴位保健）課程，由於個人的理解與勞作速度不一，而除尋求講師與照服員助力，課堂氛圍亦有助於推動同組，甚至跨組間同儕的相互合作與協助。如此，不僅利於課程順利推進，對於同窗情誼及團體歸屬感也有正向幫助。

（三）促使經驗交流

如前所述，由於課程中含有大量「手工」與「互動」元素，因而激發經驗交流，且不止於同學之間，更有與講師就教學內容上的回饋。如於「『捏』出心中的鐵份」課堂創作過程中，除依循教授步驟循規蹈矩前進，也有一群自行討論並解鎖其他工具的使用與技巧的創作者們。

另外也有在「有機米布丁 DIY」課程中，於講述有機農業之優勢之時，台下長輩提出關於其劣勢的想法，也因此開啟一段思辨之旅。此舉不只意味著台上與台下雙方皆擁有聆聽與對話的空間，更難能可貴的是不以侷限視角觀看一件事情的角度。

（四）鼓勵自我保健

在「按一按、鬆一下」（穴位保健）課堂著手帶領艾草棒製作前，先介紹有好幾處用於日常保健之穴道並實際上手按壓，而於艾草棒完成後，亦搭配歌曲並設計動作，以艾草棒按摩前述穴位。

課程結束後，依長輩意願自主決定將艾草棒留於文健站或帶回家中，方便日後持續使用以舒筋活絡。

（五）提升自我肯定

於 DIY 課程中，來回穿梭各組以確認每位長輩的進度是必要工作，而此過程也會經常需要處理各種其提出之疑難狀況，亦包括面對不自信的自我評價。比如「『捏』出心中的鐵份」課堂，有長輩在自由表現階段常習慣性徵詢意見，如物件之配色、大小、位置等，亦有稍稍否定自身的狀況出現。

由此觀之，外部肯認之於其的重要性。故除於歷程中對每件作品表示欣賞，並使其認知獨一無二的價值所在，也於成果展中設置感謝狀頒發環節，藉此表達

感謝與肯定之情。

二、針對部落年祭敘述效益及影響

（一）保存多元文化

在鏡頭的記錄下，呈現出的是鐵份部落各種各樣的風景。有日常生活、年祭時節，有在地居民、返鄉族人、外地遊客，還有白天與黑夜等。相機裡的鐵份是多面的，這形形色色的每一面都是構成其不可或缺要素。鐵份擁有各式切面，而由各式切面組成。

尤其身處部落，尤其遇見年祭，「傳承」往往不容忽視是課題之一。而記錄，恰恰正是每個文化薪火相傳重中之重的前提，非但關乎單一文化的未來，更是使多元文化在這片土地上欣欣向榮的關鍵。

（二）促進文化理解

蹲點期間的記錄，有圖片，有文字，還有影音。除了應當地需求，將所拍攝的圖像與影像資料整理並分享予雄哥與阿飛赫部落青年會，同時也透過蹲點日誌與社群經營，將所見所聞放上對外公開的平台。

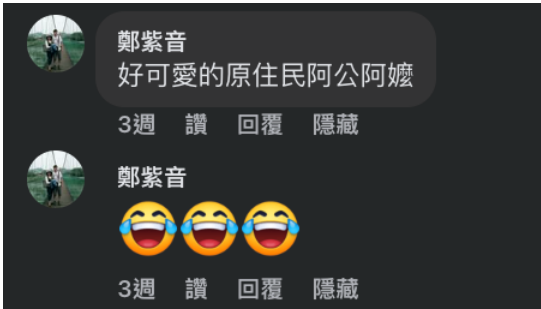
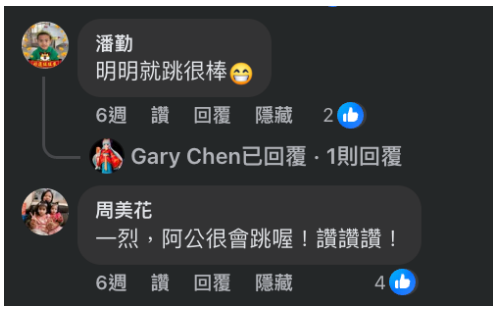
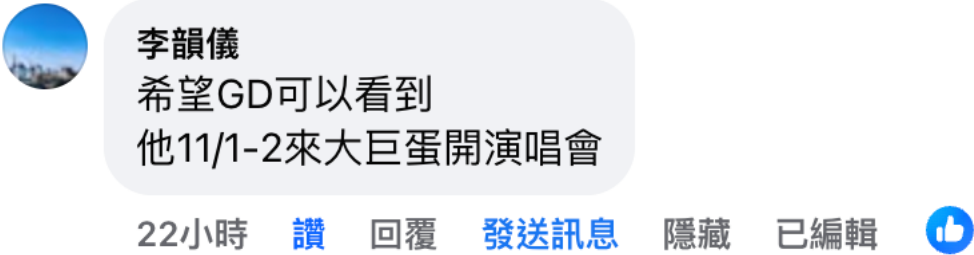
讓這一切不只是視覺上的看見，也是一次對於鐵份、對於阿美族、對於原住民文化的接觸。而跨出的這第一步，將始於接觸，逐漸認識，終於理解。

三、社群經營成果（統計至 2025/8/14 - 2025/9/30）

（一）Facebook

Facebook 連結：https://www.facebook.com/profile.php?id=61578873940681&locale=zh_TW

瀏覽總次數：18.9 萬 	觸及人數：11.5 萬 
內容互動總數：4,785 	連結點擊次數：95 
瀏覽次數：3,637 (用戶瀏覽個人檔案的次數) 	追蹤人數：197 

截取有趣之 FB 社群留言	
	
	

(二) Instagram

Instagram 連結：https://www.instagram.com/2025_lohas._afih/

檢視次數：43.6 萬	觸及人數：22.1 萬
	
內容互動總數：2.7 萬	連結點擊次數：105



截取有趣之 IG 社群留言

yosi0625 好棒喔 🍌🍌

3週 1個讚 回覆 Message ...

隱藏回覆

2025_lohas._afih @yosi0625 很開心可以跟阿嬤阿公一起做蛋糕 🍰

3週 1個讚 回覆 ...

yosi0625 @2025_lohas._afih 感謝你們讓部落的長輩都好開心喔 😊

3週 1個讚 回覆 Message ...

mjiangne 是麻媽的偶像啦 拉妹妹來跳 🍌🍌🍌🍌🍌🍌 不錯餒

4週 15個讚 回覆 Message ...

f52029 結尾這段不是配這個舞吧 🤔

4週 1個讚 回覆 Message ...

chuyishan59 好可愛 🍌 超級可愛 🍌

4週 3個讚 回覆 Message ...

jinstacy56 學起來

4週 1個讚 回覆 Message ...

penny_1011128 🍌

3週 2個讚 回覆 Message ...

sutingzou 帥喔 🍌🍌🍌🍌🍌

3週 1個讚 回覆 Message ...

IG 觀看次數最高之 Reels



瀏覽次數：322,290 次（約 32.2 萬）

觸及人數：226,338 人（約 22.6 萬）

按讚次數：22,086 次（約 2.2 萬）

分享次數：1,972 次

留言數：33 則

儲存次數：430 次

觀看時間：58 天 11 小時

影片連結：

https://www.instagram.com/reel/DN2ej266lYd/?utm_source=ig_web_copy_link

（三）YouTube

1. 影片名稱：【蹲點Vlog】被帥了一波😎 | 花蓮鐵份 阿美族 原住民 豐年祭

➤ 觀看次數：818 次

➤ 按讚次數：4 次

➤ Shorts 連結：<https://youtube.com/shorts/xr-vqHMdxDQ?feature=share>

2. 影片名稱：【蹲點精華】嘴巴不要身體很誠實 | 花蓮鐵份 阿美族 原住民 豐年祭
 - 觀看次數：1,009 次
 - 按讚次數：7 次
 - Shorts 連結：<https://youtube.com/shorts/IGCrnoU0z00?feature=share>
3. 影片名稱：【蹲點精華】鐵份部落-報訊息 | 花蓮鐵份 阿美族 原住民 豐年祭
 - 觀看次數：1,288 次
 - 按讚次數：12 次
 - Shorts 連結：<https://youtube.com/shorts/2Gvl24pv3l0?si=bOD7M3xAUIFwbNzS>

四、媒體報導

(一) Peopo 公民新聞報

1. 【阿飛赫部落年祭圓滿落幕 大學生蹲點記錄文化傳承】

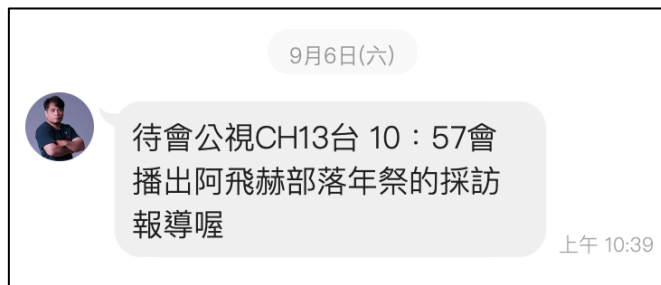
- 瀏覽次數：1,353 次瀏覽
- 分享次數：53 次分享
- 新聞連結：<https://www.peopo.org/news/818949>



2. 【114 年 9 月 6 日--公民新聞報 1057】

此篇新聞除了於 Peopo 公民新聞網頁上刊登外，也於 2025/9/6 之「公視 CH13 台」播出。

- 瀏覽次數：357 次瀏覽
- 分享次數：56 次分享
- 新聞連結：<https://www.peopo.org/news/819250>



(二) Podcast-青年返鄉 Are you ready?

受「青年返鄉 Are you ready?」邀請於頻道上分享蹲點心路歷程。因節目尚未播出，故無附上連結。

FB 貼文分享：<https://www.facebook.com/share/p/1BNxM5csx4/>

